

ONTBIJT

Havermoutpap met appel

- 100 gram havermout
- 400 ml amandeldrink ongezoet
- 1 el chiazaad, lijnzaad
- 1 appel

Week de havermout samen met de amandelmelk, chiazaad en lijnzaad een nacht in de koelkast
Snijd de appel met schil in blokjes.
Verwarm het geheel.

Amandel banaan pannenkoek

- 125 gram mangostukjes
- 125 gram passievrucht
- 60 gram amandelmeel
- 1 rijpe banaan
- ½ el zonnebloemolie
- Blender

Meng het amandelmeel, banaan en ei in de blender tot een glad mengsel.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak de pannenkoekjes in ca. 3 min. bruin en gaan aan beide kanten. Draai ze voorzichtig om.
Serveer met mangostukjes en passievrucht.

LUNCH

Omelet

- 4-5 lente-uitjes
- 6-8 radijsjes
- 100 ml amandelmelk
- 3 eieren
- 1-2 rode biet
- 200 gram groene asperges
- Scheutje azijn
- Verse peterselie naar smaak
- Tuinkers naar smaak
- Roomboter / olie om in te bakken

Was de asperges, schil het onderste deel en snij in stukken van 2 cm lang.
Snijd de uitjes in dunne ringen.
Snij de rode biet en de radijsjes in dunne plakjes.
Meng de eieren met de amandelmelk, azijn, peterselie en zout.
Verhit de olie en bak de uitjes en de asperges enkele minuten.
Voeg rode biet en radijsjes toe.
Giet het eimengsel in de pan en doe de deksel erop.
Laat de omelet op laagvuur garen.

Wortelsoep

- 500 gram wortelen
- 1 ui
- 2 tomaten
- 3 tenen knoflook
- 30 gram gember
- 0.2 liter kokosmelk
- 0.5 liter water
- 1 groente bouillon blok
- 1 Spaanse peper
- 2 tl komijnpoeder
- 1 tl korianderpoeder
- olie

Snipper ui en knoflook en fruit aan in de pan.

Snij de wortel in stukjes en voeg toe.

Voeg komijn en koriander poeder toe.

Voeg gember toe.

Voeg water en kokosmelk en bouillonblokje toe en laat ongeveer 20 min. koken.

Pureer en dien op.

DINER

Mediterrane visschotel met venkel en couscous

- 150 gram couscous
- 2 el olijfolie
- 1 venkelknol
- 1 teen knoflook
- 1 tl gemalen komijn
- 340 gram pangasius filet
- 2/3 bakje peterselie
- ½ citroen

Breng 150 ml water aan de kook. Voeg couscous en 1 el olijfolie toe. Neem de pan van het vuur, dek af en laat het wellen.

Snijd de stelen en een stukje van de onderste helft van de venkel af. Halveer de knol in de lengte, verwijder de harde kern en snijd in dunne parten.

Snijd de knoflook fijn.

Verhit 1 el olijfolie in pan en bak venkel, knoflook en komijn in 5 min. Voeg de tomatenstukjes en peper naar smaak toe en breng aan de kook. Stoof afgedekt op laag vuur voor 10 min.

Snijd de pangasius in stukjes van 2 cm. Bestrooi met peper en zout en voeg dit de laatste 5 min. toe aan de venkel.

Snijd peterselie fijn en bestrooi couscous.

Snijd de citroen in delen en serveer bij schotel.

Chinese rijstschotel met broccoli en ei

- 150 gram zilvervliesrijst
- 1 teen knoflook
- 4 cm gember

- 200 gram broccoli
- 2 ½ gram komijnzaad
- 250 gram Chinese wok groente sugarsnaps-paksoi
- 2 eieren
- 15 ml sesamololie
- 30 gram cashewnoten
- wok

Kook de rijst in 15 min. Gaar. Giet af en laat afgedekt staan.

Snijd knoflook fijn.

Schil en rasp gember.

Snijd broccoli in kleine roosjes, schil de stronk en snijd in kleine stukjes.

Verhit de helft van de olie en bak de broccoli met knoflook, gember en komijn 6 min. op hoog vuur.

Schep regelmatig om.

Voeg wok groente toe en bak 4 min. mee.

Voeg laatste minuut rijst toe. Breng op smaak met peper.

Verhit ondertussen de rest van de olie in een pan en bak 2 spiegeleieren.

Hak cashewnoten grof en verdeel over rijstroerbak en eieren.

Spinazie salade

- 100 gram spinazie
- 1 avocado
- Cherrytomaatjes
- 1 hardgekookt ei in stukjes
- Lente-uitjes
- Olijfolie toevoegen en kruiden naar smaak

Kipsalade met avocado voor 4 personen

- 1 kippenbouillon tablet
- 250 gram kipfilets
- 2 avocado's
- 1 el citroenrasp
- 5 takjes tijm
- 5 el olie
- 2 el azijn
- Zout
- Peper
- 75 gram veldsla

In een pan 0.4 liter water aan de kook brengen. Het bouillonblokje verkrumelen en de kip in 8 min. gaar koken in de bouillon.

Intussen de avocado's schillen en in lange stukken snijden. Besprenkel met citroensap.

De kip in kleine stukjes snijden.

Maak een dressing van tijm, olie, azijn en 1 el kippen bouillon. Breng op smaak met zout en peper. leg de avocado op de sla en voeg daarbij de kipblokjes. Besprenkel het geheel met de dressing.

SOEPEN

Kokossoep met gember en erwten voor 4 personen

Verhit 1 eetlepel olie in een ruime pan en fruit hierin twee tenen knoflook en 1 rode ui.
Voeg 0.6 liter water met 1 groentebouillon tablet en 0.4 liter kokosmelk toe en breng aan de kook.
Schrap 3 bospeentjes en snijd ze in smalle stukjes.
Snijd 1 kleine chilipeper in ringetjes.
Voeg de wortel, peper en 200 gram doperwtjes toe en kook 3 min. mee.
Hak 25 gram pinda's grof en rooster ze in een droge koekenpan.
Bestrooi de soep met pinda's.

Thaise visbouillon voor 4 personen

- 3 cm gember
- 1 limoen of citroen
- 1 liter visbouillon
- 4 bosuitjes
- 200 zalmforel
- 2 el Thaise vissaus
- 150 gram doperwten
- 125 gram mihoen
- 1 el koriander

Rasp of hak de gember.
Rasp limoen of citroen schil. Pers de vrucht.
Voeg gember, citroenrasp, ½ citroenvocht en de vissaus bij de bouillon en verwarm dit.
Laat vervolgens 10 min. trekken.
Snijd de bosuitjes in schuine reepjes. Verdeel zalmforel in smalle repen en sprenkel er de rest van het citroensap over.
Zeef de bouillon. Breng de gezeefde bouillon aan de kook en voeg erwtjes en bosuitjes toe. Kook 3 minuten.
Voeg vis en mihoen toe en laat deze tegen de kook aan 4 min. garen.
Bestrooi de soep met koriander net voor het serveren.

Bottensoep

- 1,5-2 kg runder- of kippenbotten
- 2 wortels, grof gesneden
- 2 ui, grof gesneden
- 3 stengels bleekselderij
- 3 laurierblaadjes
- 1 tl peperkorrels
- 3 tenen knoflook
- 2 el appelazijn
- water

Voeg alle ingrediënten samen in een grote pan.
Voeg er water bij zodat alle ingrediënten onder water staan. Breng het geheel aan de kook.
Laat de bouillon 12 uur trekken.
Schep na afloop de grote stukken uit de pan en schenk de bouillon door een zeef in een andere pan of grote kom.
Laat de bouillon afkoelen en vries eventueel in voor later gebruik.

Voor meer informatie verwijst ik u naar de volgende sites:
<https://www.juttakoehler.eu/chinese-voedingsleer/recepten/>
<https://5elementenkoken.nl/receptenblog/>